

## عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر بهزیستی روان شناختی و سلامت روانی سالمندان

## محل انتشار:

مجله اصول بهداشت روانی، دوره 19، شماره 0 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسنده:

مهرآسا افرادی - کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: شیوع بالای اضطراب و افسردگی در دوره سالمندی و کاهش بهزیستی روان شناختی در این دوره از زندگی بسیار چشمگیر است. هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر بهزیستی روان شناختی و سلامت روانی سالمندان بود. روش کار: جامعه آماری این پژوهش بالینی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه شاهد را کلیه سالمندان شهرستان بابل تشکیل دادند. نمونه به تعداد ۱۰ نفر به عنوان گروه آزمون و ۱۰ نفر به عنوان گروه شاهد به شیوه تصادفی ساده انتخاب گردید. برای جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسش‌نامه بهزیستی روان شناختی ریف و سلامت روان گلدبرگ استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی (کوواریانس) استفاده گردید. یافته‌ها: پس از انجام درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن، بهزیستی روان شناختی سالمندان به شکل معنی‌داری افزایش یافت. همچنین در تمامی مولفه‌های این متغیر شامل عواطف مثبت، عواطف منفی، استرس-افسردگی، نوز، اراده و سرزندگی نیز تفاوت‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنی‌دار بوده و سلامت روان سالمندان در گروه آزمون نیز به شکل معنی‌داری افزایش داشته است ( $P < 0.05$ ). نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر بهزیستی روان شناختی، سلامت روان و مولفه‌های سلامت روانی سالمندان موثر است.

## کلمات کلیدی:

بهزیستی روان شناختی، درمان شناختی، ذهن، سلامت روان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1798634>

